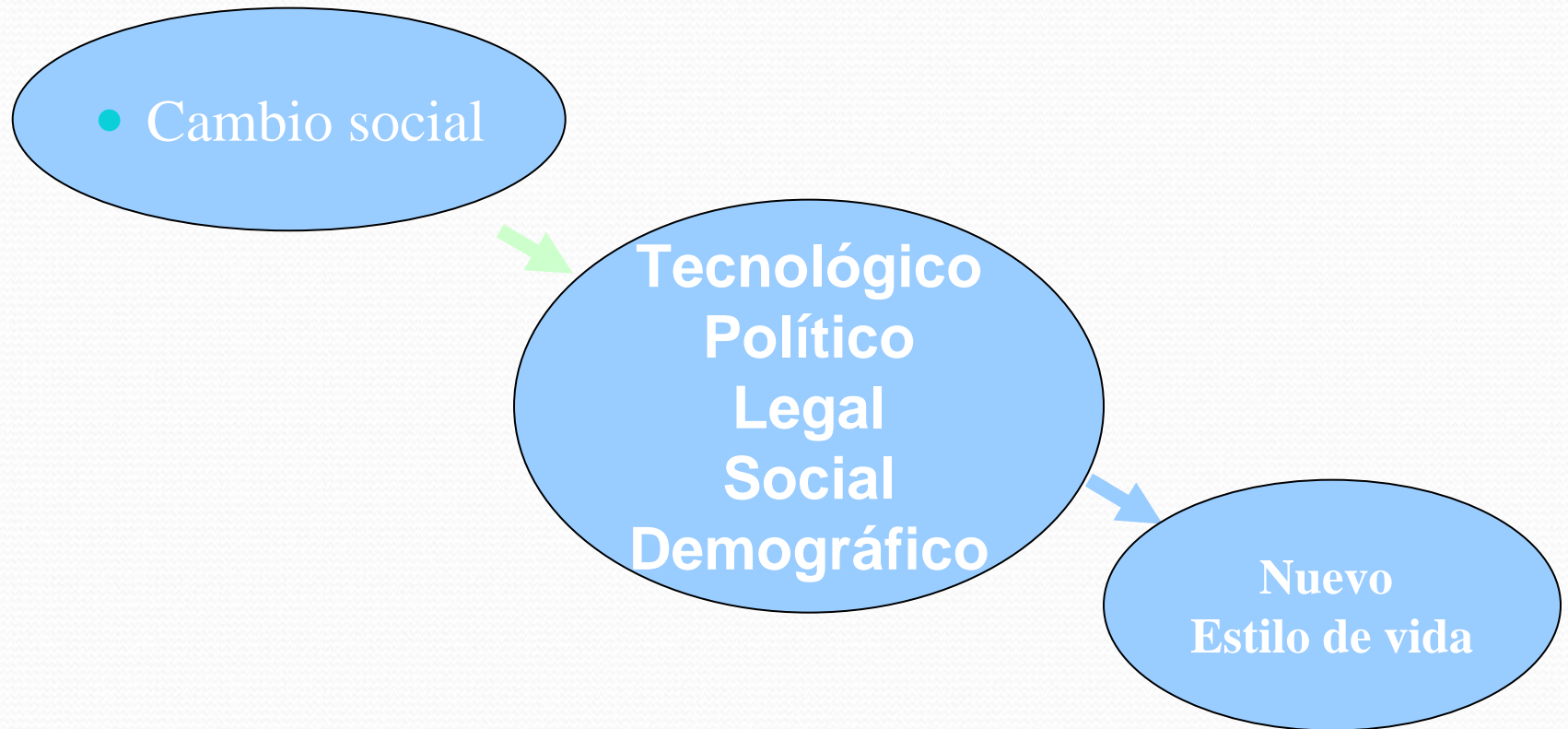


Actividad Física para la Salud y la Calidad de Vida

- Lilyan Vega Ramírez

Evolución del concepto de Salud y su relación con la Actividad Física



Estilo de Vida

- “Es un conjunto de comportamiento y actitudes de una persona o de un grupo”

Nuevo Paradigma

- Hay que pensar que España aparte de evolucionar económicamente, también lo hizo educacional, social y culturalmente, lo que se refleja en un cambio de actitud, hábitos y conducta frente a la vida, lo que hace que su estilo de vida y comprensión de ella tenga un nuevo paradigma.

Nuevo Desafío

- Este progreso de la sociedad española trae nuevos desafíos como lo son el uso del tiempo libre, la calidad de vida, las llamadas enfermedades de la opulencia, la contaminación etc., desafíos que deben ser abordados con seriedad por la sociedad.

Evolución del Concepto de Salud

- Esta marcada por los métodos para abordarla, por la capacidad para explicarla y por un aspecto social.
- Esto varia por la interpretación cultural de la salud y a los cambios socioeconómicos producidos por el devenir histórico.

Concepto de Salud

- La definición clásica era “La ausencia de enfermedad e invalideces”
- En 1948 la OMS describió la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de la enfermedad”
- La salud es definida en la actualidad como una salud positiva, que no solo busca la ausencia de la enfermedad sino que busca también un equilibrio social, emocional, afectivo, físico y con el medio que los rodea

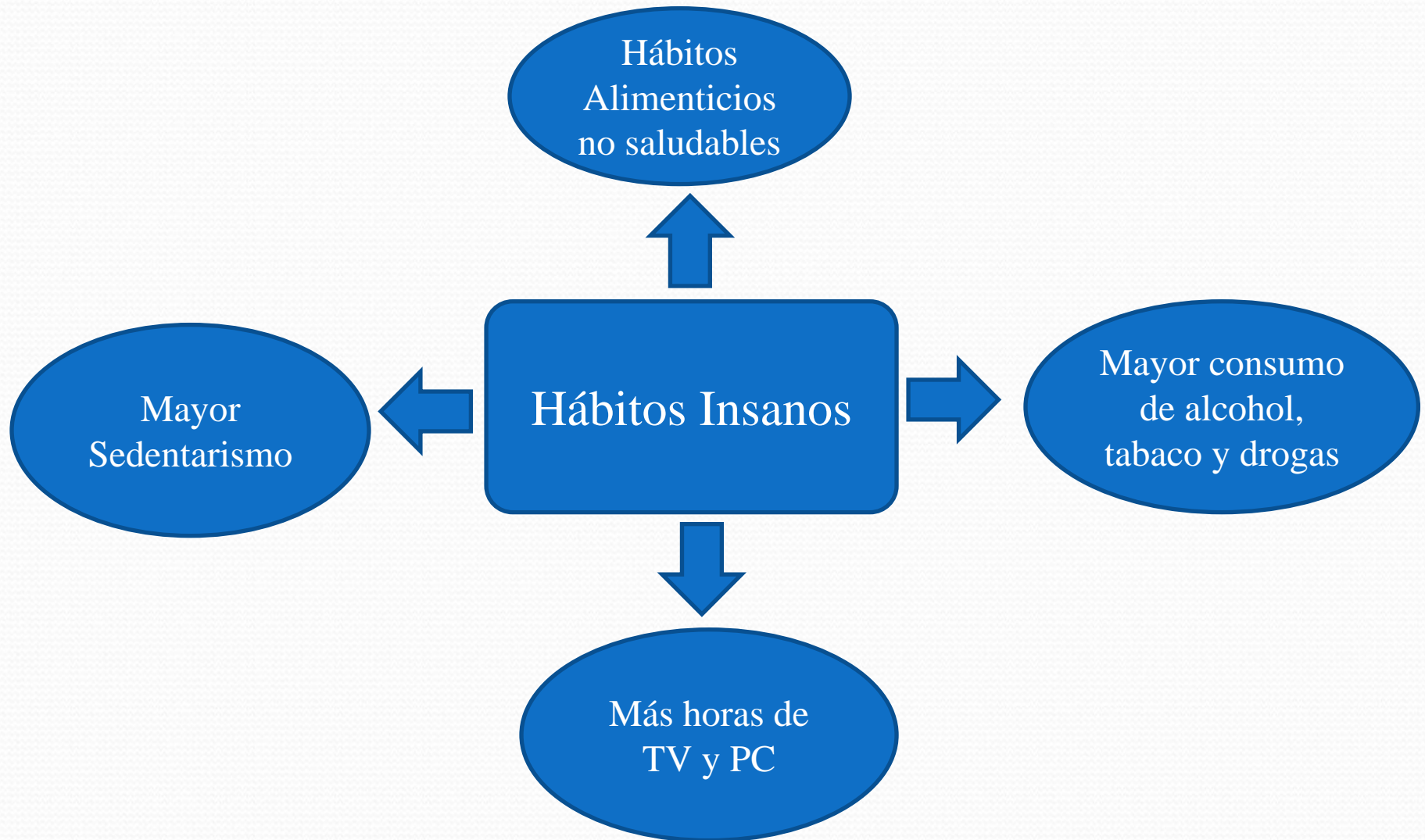
Problemas de salud a través de la historia

Período históricos	Situación de Conocimiento
Antes del S. XIX: Grandes epidemias de enfermedades infectocontagiosas agudas y grandes carencias nutricionales	Insuficiencia para explicar las causas naturales de la enfermedad y sus mecanismos de producción
S.XIX: Cambios en el sistema social: la Revolución Industrial. Desarrollo de las enfermedades infectocontagiosas crónicas, distribución desigual de los alimentos y presencia de hacinamientos urbanos	Aparición de la Higiene Social. Se sientan las bases de la prevención y de la Epidemiología
S. XX: Extensión de las enfermedades sociales, tanto de carácter infeccioso como no infeccioso, con origen en los estilos de vida no saludables. Problemas medioambientales y demográficos	Desarrollo del conocimiento científico y crecimiento de la ciencia médica. Aparición de la Teoría de Sistema y extensión de la Ecología. Impulso de la Sanidad Internacional.

Con el cambio social aparecen nuevos problemas

- Cambios socio demográficos
- Adquisición de hábitos insanos
- Aumento de problemas de salud
- Mayor tasa de morbilidad y mortalidad

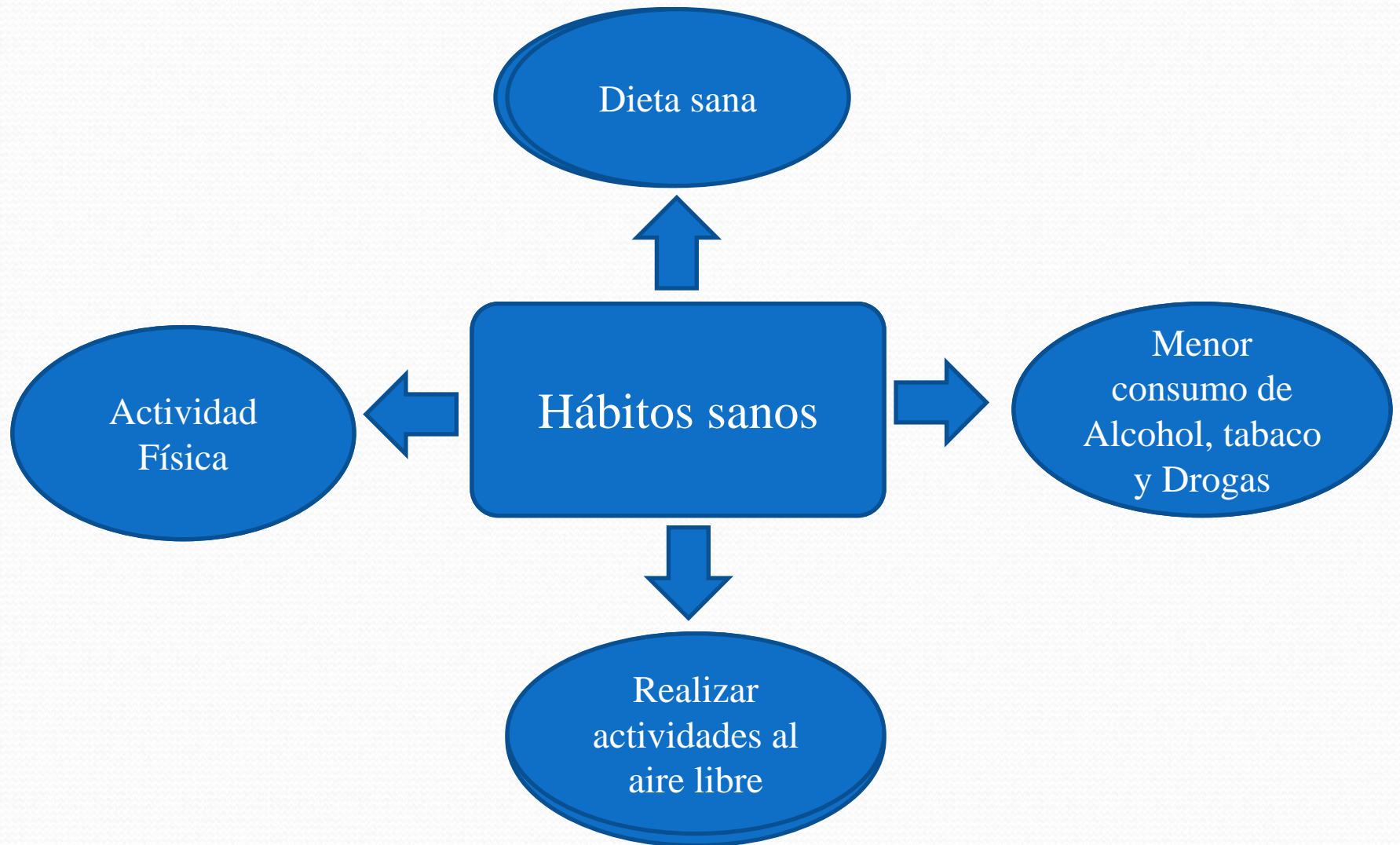
Hábitos Insanos



La Salud

- Actualmente la salud busca la prevención de las enfermedades
- Hoy se habla de Educación para la Salud.
- La educación es vista como el agente más importante para lograr la internalización de los hábitos saludables

Cambio de Hábitos



La Actividad Física como Fuente de Salud

- Es un elemento importante dentro de un enfoque de estilo de vida saludable



Actividad Física Regular

- “La Actividad Física regular es beneficiosa para todo el mundo, a todas las edades, desde la infancia a la vejez, para el individuo que goza de buena salud y para el aquejado por una enfermedad crónica o una minusvalía” (MEC, CSD y Consejo de Europa)

Agente de prevención

- Cardiopatía coronaria
- Hipertensión
- Diabetes II
- Colesterol elevado
- Obesidad
- Osteoporosis

A nivel Psíquico

- Aporta sensación de bienestar ya que el ejercicio físico produce una mayor cantidad de beta – endorfinas y con ello aumenta el umbral del dolor por lo que las personas pueden tener mayor resistencia a éste.
- Reduce el tiempo de reacción donde participa la memoria.
- Ayuda a combatir el estrés.

A Nivel socio afectivo

- Canaliza la agresividad
- Estimula el trabajo en equipo
- Mejora la autoestima
- Estimula la creatividad

La OMS y Centro de Control de las Enfermedades de USA

- “ Se ha calculado que una inversión de un dólar en medidas que fomenten la actividad física moderada conlleva un ahorro de 3,2 dólares sólo en gastos médicos”

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y CALIDAD DE VIDA

- ACTIVIDAD FÍSICA : Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético
- EJERCICIO: Aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, i.e., para el mejoramiento o mantenimiento de uno más de los componentes de la aptitud física

- APTITUD FÍSICA: Conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionado con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas
- CALIDAD DE VIDA: nos referimos particularmente a *grupos o comunidades, en las cuales existe un óptimo bienestar entre las cinco dimensiones que constituyen la salud, e incluye la integración familiar, participación comunitaria activa.*

Sustituir actividades sedentarias por activas

SEDENTARIAS	RECOMENDACIONES
Guiar automóvil	Caminar, correr bicicleta
Estacionar carro cerca de la Entrada del centro comercial	Estacionar más lejos y caminar
Subir con elevador	Subir escaleras caminando
Sentado en el balcón	Caminar en los alrededores de la casa
Enviar mensajes por teléfono en el mismo trabajo	Entregar mensajes personalmente
Ver televisión	Calisténia, correr bicicleta
Utilizar el control remoto	Levantarse y cambiarlo manual

Ejemplo de actividades físicas moderadas

TRABAJO EN EL HOGAR	GENERAL
Jardinería	Jugar activamente con Niños
Podar arboles	Baile social
Podar la Grama	Pasear el Perro
Lavar y encerar el automóvil	Caminar ligero
Mudanza de muebles o cajas	
Limpieza en la casa	

Actividades físicas recomendadas para trabajos sedentarios

TRABAJO INACTIVO/EVENTO	ACTIVIDAD FÍSICA SUGERIDA
Sentado oficina período prolongado	De forma intermitente, realizar ejercicios de estiramiento, calisténicos, y/o isométricos que desarrollen la tonicidad muscular en las extremidades superiores, inferiores y abdomen
Confinado al escritorio	Levantarse como mínimo una vez cada hora para caminar en los alrededores de su trabajo
Receso, y almuerzo	Ser más activo, e.g., caminar
Enviar Mensajes por Teléfono	Entregarlo personalmente

Comparación entre las Recomendaciones Tradicionales y el Nuevo Enfoque para la Actividad Física

VARIABLE	MENSAJE ANTIGUO	NUEVO MENSAJE
Tipo de Actividad	Aeróbico (e.g., caminar, ciclismo)	Actividades Físicas Cotidianas y Recreativas (e.g., trabajo en patio)
Intensidad	50-85% de la FCresv	Intensidad moderada, no necesariamente ejercicio vigoroso
Duración	20 a 60 minutos	30 minutos, no necesariamente continuo
Frecuencia	3 - 5 días por semana	La mayoría de los días de la semana (preferiblemente diario)

PIRAMIDE DE ACTIVIDAD FISICA

- La **base** esta constituida por la convicción de que la **actividad regular** debe ser el "*pan de cada día*".
- El **segundo nivel** desde la base es el **tiempo que le dedicaremos específicamente a hacer ejercicios**.
- El **escalón superior** de la pirámide se dedica a **combinar la actividad física, el ocio, la familia y los amigos**
- En la **punta** de la pirámide se encontraría lo que hemos llamado "inactividad negativa o inútil"; horas que pasamos frente al televisor y que **no nos ofrecen ni actividad, ni descanso, y cuya diversión es discutible**.



La práctica de Actividad Física como medida preventiva en enfermedades cardiovasculares.

1994

- OMS

Sedentarismo

- Factor de Riesgo independiente

Doble Riesgo

- **Cardiopatía Isquémica**

ACTIVIDAD FÍSICA

- La promoción de la práctica de actividad física debe ser una pieza importante en la prevención y la promoción de la salud.

Actividad física sí, pero ¿cuánta?, ¿de qué tipo?, ¿con qué frecuencia?

- Aunque existen diversas formas de practicar ejercicio, no todas ellas ayudan a potenciar la salud en general ya que requieren de una supervisión técnica y científica adecuada.

Problema

- ¿Tiene el mismo efecto gastar 1.000 calorías caminando que corriendo?

¿Cuál?

- Dentro de la actividad física controlada la más recomendada la de tipo aeróbico (con promedio de 60 minutos) y de baja intensidad (entre el 60 y el 70% del VO_{2max}) realizada como mínimo tres veces por semana, para generar cambios fisiológicos positivos en el organismo previniendo los factores de riesgo cardiovascular, el estrés, la osteoporosis, entre otras.

Beneficio

- El ejercicio físico aeróbico de mantenimiento provoca una hipertrofia cardiaca excéntrica, lo que permite bombear una mayor cantidad de sangre, lo que significaría un mayor y mejor riego sanguíneo obteniendo una mayor oxigenación de los tejidos.

Beneficio

- Ensancha la luz de las venas y arterias disminuyendo la probabilidad de sufrir de aterosclerosis o arteriosclerosis, aumenta el metabolismo corporal, lo que significaría una utilización adecuada de las grasas manteniendo el peso corporal magro

Beneficios

- Los pulmones se ven beneficiados, por que se aumenta su elasticidad, y la capacidad torácica permitiendo así una mayor acumulación de oxígeno, y mejor intercambio gaseoso

Beneficios

- Los músculos, se adaptan a una carga física, aumentan el número de mitocondrias, así como aumentan el número de sus unidades contráctiles, que se traduce en una mayor eficacia en los movimientos, y mayor resistencia, ante cualquier tipo de actividad

Beneficios

- Se disminuye el estrés, la tensión, la depresión, la angustia, el aislamiento social, también promueve la aparición de cambios positivos en la conducta, la autoestima y el pensamiento de la persona debido a la eliminación de desechos del organismo, la liberación de tensiones ligamentarias, espasmos musculares, así como la liberación de hormonas benéficas para el organismo, como las endorfinas y la serotonina.